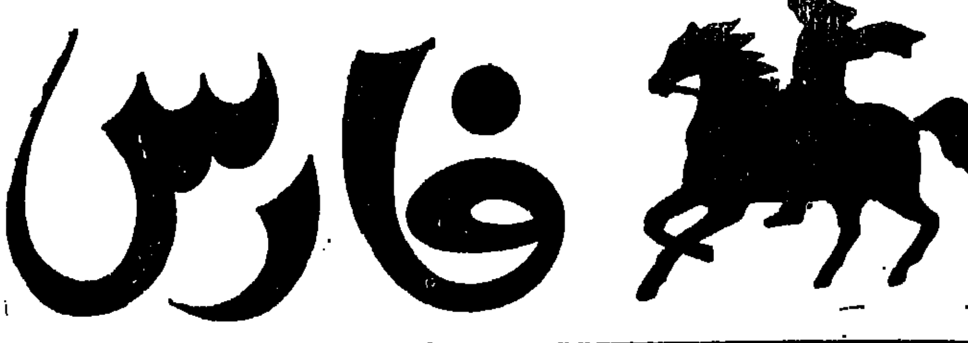


أسبوعية للجيل الصاعد

٨ صفحات ٣٠ فلسا

أولادنا الغد فوارس للعلى للعلم للأوطان كل فارس

عمان — الاربعاء ١٩ ذي القعده ١٣٩٩ الموافق ١٠ تشرين اول ١٩٧٩ — العدد ٢٤٢ السنة السابعة .
FARIS NEWSPAPER 'AWEEKLY FOR THE YOUNG GENERATION VOL, 7NO 242 WEDNSDAY 10OCT 1979 AMMAN

باع ابنته بثمانين دولارا لاعالة الاخرين

تزايد عدد الاطفال المجبرين على العمل فى العالم

اصدر مكتب العمل الدولي في جنيف تقريرا اثار القلق والاستياء حول استخدام الاطفال واجبارهم على العمل في ظروف غير مشرفه للحضارة البشرية .

جاء في هذا التقرير المؤلم ان عدد الاطفال المجبرين على العمل في هذه الظروف يجاوز ٥٥ مليون وان ٥٢ مليون طفل يستخدمون في الصناعة والزراعة والباقون يستخدمون في داخل الاطار العائلي .

وجاء فيه ايضا ان الهند تحتل الدرجة الاولى في جدول البلدان المستغلة لعمل الاطفال بغير تورع ، ففيها نحو ١٧ مليون طفل مجبرين على العمل في ظروف تكاد لا تصدق فان مجموعة مصانع الكبريت تستخدم حوالي ٢٨ الف طفل وتجبرهم على الساعة السابعة مساء وبين هؤلاء العمل من الساعة الثالثة صباحا الى الاطفال قلة لا يجاوز عمرها الخامسة

وفي كولومبيا ثلاثة ملايين طفل يشتغلون خاصة في مناجم الفحم حيث يمكثون ثماني ساعات كل يوم في دهاليز مظلمة حتى عمق ٢٨٠ مترا تحت سطح الارض .

ويذكر التقرير ان استخدام الاطفال الاطفال في صناعة السجاد يتواصل في المغرب ولا سيما البنات الصغيرات ابتداء من سن الثامنة عشرة ، رغم محاولات الحكومة لمنع هذا النوع من الاستخدام الذي يحول البنات عن ارتياد المدارس .

في تايلاند صورة لطريقة استغلال عمل اطفال اشد بؤسا من كل ما يمكن العقل ان يتصوره . ففي ضواحي مدينة بانكوك تعتمد خمسة الاف شركة صغيرة على عمل الاحداث فقط لتامين الانتاج والتحزيم والتغليف كتغليف السكاكر المعدة للاطفال . وقد ورد في التقرير ان رجلا — باع — ابنته البالغة من العمر ١٢ سنة لصنع سكاكر مقابل ٨٠ دولار بحجة انه بحاجة الى هذا المبلغ لاعالة اولاده الاخرين .

في تايوان تعمل بنات بين سن الثانية عشرة والخامسة عشرة في صناعة العاب الاولاد . وفي صناعة النسيج ويقول تقرير مكتب العمل الدولي ان هذه اليد العاملة الرخيصة هي التي تتيح لارباب الصناعة ان يبيعوا انتاجهم باسعار لا تزاحم في اوروبا والولايات المتحدة .

حتى في اوروبا تستغل هذه اليد العاملة المؤلفة من اطفال . ففي ايطاليا يشتغل الكثيرون من الاطفال في منازل اهلهم لحساب مصانع الاحذية وكثيرا ما تقع حوادث عمل ولكن الاحصاءات الرسمية لا تذكرها .

اما في البورتغال حيث كان عدد الاطفال المجبرين على العمل يبلغ ثمانين الفا في عهد الدكتاتور سالازار فان استخدام الاطفال قد زال تماما في عهد الجمهورية حسب تأكيد الخبراء الذين وضعوا التقرير . فقد اقاموا بالبورتغال مدة اربعة اسابيع لاجراء التحقيقات في هذا الموضوع فلم يسجلوا اية حالة من حالات استغلال الاطفال طمعا بارباح اقتصادية .

مسيرات شعبية نظمها الاطفال فى محافظة البلقاء

انتدبت الملكة نور المعظمة سمو الاميرة عاليه يوم الاثنين الماضي لرعاية احتفالات محافظة البلقاء بعام الطفل الدولي .

فبعد ان القى محافظ البلقاء كلمة رحب فيها بسمو الاميرة عاليه وتحدث عن انجازات اللجنة التنفيذية لاحتفالات السنة الدولية للطفل في المحافظة ، القى طفل وطفلة كلمتين بهذه المناسبة عبرا فيهما عن شكرهما العميق للملك المعظم ، الاب الكبير للاطفال ، وسمو الاميرة عاليه لتكرمها بحضور ورعاية الاحتفال مندوبة عن الملكة نور المعظمة . جرى بعد ذلك عرض رياضي في التمرينات السويدية والقصة الحركية والتشكيلات الرياضية شارك فيها ٥٠٠ طفل وطفلة من مختلف مدارس مدينة السلط ، كما قامت فرقة موسيقى الامن العام بعرض موسيقي عزفت خلاله بعض الالحان الشعبية .

وبعد ذلك توجهت سموها وسط الجماهير الغفيرة التي احتشدت على جانبي الطريق الى مبنى بلدية السلط حيث افتتحت جناحا خاصا لكتب الاطفال في المكتبة العامة في البلدية . وتضم المكتبة اكثر من ٥ الاف كتاب خاص بالاطفال . كما قامت سمو الاميرة عاليه بافتتاح معرض الرسوم للاطفال اقامته مديرية التربية والتعليم في مدرسة السلط ، وقد تقبلت سموها هدية رمزية من انتاج الاطفال في المعرض .

هذا وقد افتتحت دار الحضانة التي اسستها مديرية الشؤون الاجتماعية ، وبعد ان قامت سموها بتفقد الاطفال المقيمين فيها ، استمعت الى شرح عن اهداف وتجهيزات الحضانة .

واخيرا قامت سموها بتوزيع الهدايا على اطفال مبرة الامير عبد الله في المدينة .

وكانت مدينة السلط قد لبست حلة من الزينة وشهدت منذ الصباح الباكر عرسا شعبيا شارك فيه أطفال المدينة تعبيرا عن فرحتهم بعيدهم ، حيث رفعت اللافتات التكريمية واعلام الزينة كما جرت مسيرة خاصة بالاطفال اخترقت شوارع المدينة شارك فيها حوالي الف طفل وطفلة وأفراد الكشافة والمرشدات .

وقد استمرت احتفالات المحافظة لمدة اسبوع شارك فيها مختلف القطاعات الرسمية والشعبية والقوات المسلحة والامن العام .

هذا وقد اقام مركز هيا الثقافي في المدينة معرضا لكتب الاطفال وخصصت بلدية السلط قطعة من الارض لاقامة حديقة للاطفال .

واقيمت عدة احتفالات بهذه المناسبة في كل من الفحيص ودير علا ومعدي وزي وعلان ومخيم البقعة وعين الباشا وماحص حيث نظمت المسيرات الطلابية وافتتحت المعارض الفنية وملاعب الاطفال واقيمت المسابقات والحفلات الترفيهية .


طفل من اطفال العالم الثالث البائسين

طلاب الضفة يعانون من الوضع التعليمى

نتيجة لاستمرار تدهور الاوضاع الاقتصادية ، التي تزداد سوءا يوما بعد يوم واضطرار الكثيرين من ذوي الكفاءات العلمية والمهارات الفنية والمهنية الى الهجرة تارة او اللجوء الى اعمال ومهن اخرى في محاولات لتحسين اوضاعهم المعيشية ، فقد اصبحت مدارس محافظة الخليل سواء في المدينة ام في القرية تعاني من نقص ملموس في الكفاءات النادرة ، كاساتذة اللغة الانكليزية ومختلف مجالات العلوم الامر الذي سيكون له اثارا سلبية على مستقبل الطلاب ومستواهم العلمي ، وقد يكون من اهم اسباب اخفاق الكثيرين منهم في الحصول على معدلات عالية تساعدهم على تحقيق طموحات طالما تميز بها شعبنا الفلسطيني رغم كل محنه والامه .

فبعد انتهاء عطلة الصيف المدرسية وابتداء السنة الدراسية اتضح ان عددا كبيرا من اصحاب الكفاءات النادرة قد غادروا الى الخارج بينما لجأ اخرون منهم الى اعمال ومهن اخرى سعيا وراء رفع مستوى دخلهم وتحسين وضعهم المعاشي ومن هنا نشات ازمة الكفاءات في معظم مدارس المحافظة .

وقد تبين نتيجة هروب الكفاءات ، ان هؤلاء المدرسين هم من الذين يتقاضون راتبا واحدا اي من سلطة الاحتلال وهم الذين تم تعيينهم بعد عام ١٩٦٧ .

اما الذين كانوا يعملون في التدريس قبل عام ٦٧ فانهم يتقاضون راتبين واحدا من الحكومة الاردنية وراتبا اخر من سلطة الاحتلال .

من اجل الاطفال جرش تعود للحياة

تحت شعار — من اجل الاطفال — جرش تعود للحياة في عام ١٩٧٩ — ، اقامت وزارة السياحة والاثار بمشاركة بعض المؤسسات الحكومية ومركز هيا الثقافي مهرجانا في مدينة جرش بمناسبة السنة الدولية للطفل في الخامس من هذا الشهر .

البقية على الصفحة الاخيرة

فى السبت فقط يكون اعمى

حكي احد الكتاب الاوروبيين هذه الطريفة :
رأيت ذات صباح طفلين يسيران في الشارع ، وكانت البنت في حوالي الثامنة تترفق في ارشاد اخيها الصغير، وكان الولد قد اغمض عينيه ، فسالتهما حكايته هل اصابه شيء في عينيه ؟ فردت اخته في ابهةلا ، لا اننا نفعل هذا في ظهيرة كل سبت حين يكون ضياء الشمس باهرا ، فيغمض عينيه وانا اقوده الى دارالسينما فلا يفتحهما الا متى دخلناها ، وحينئذ يسهل عليه ان يجد لنا مقعدين في ظلام القاعة .

عمرها خمسة عشر قرنا

من المعروف ان البكتريا لا تعمر طويلا ، الا ان العلماء اكتشفوا في الفجوات الطينية في بحيرة وندرمير في شمال بريطانيا وجود بكتريا تعود الى ما قبل ١٥٠٠ سنة ماضية .

الذ طبق اكله فيكتور هيجو

الكاتب الفرنسي المعروف — فيكتور هيجو — الذي كتب قصة البؤساء الخالدة، فوجيء يوما بخادمته وهي تقتحم غرفته مذعورة ، وما ان راته حتى سالته بهلع : هل انت بخير يا سيدي ؟
فاجابها وهو هاديء ، بخير تماما .. ولكن لماذا ؟
فقالت : ارجوك ان تصفح عني يا سيدي .
سالها : ولكن ماذا حدث ؟
اجابت مرتبكة : لقد اخطات يا سيدي .. لقد اخطات .فقد وضعت لك اللحم المسلوق والحساء الذي كنت قد اعددته للقطة ، و .. قدمت لك طعام القطة .
فضحك فيكتور هيجو وقال: تستطيعين ان ترتاحي ، فانا بخير .. ثم اردف : كان طعام الامس الذ طبق اكلته في حياتي

الرجل الموسوعة

احد الرجال قام بجهد يعجز عنه عشرات الرجال المختصين فقد وضع موسوعة لغوية ما تزال الى الان اضخم معجم عربي .

انه جمال الدين المشهور ب — ابن منظور — .

ولد ابن منظور عام ١٢٣٢م واشتغل في ديوان الانشاء بمصر وواليا لقضاء طرابلس . وتوفي في مصر عام ١٣١١ م .
— لسان العرب — معجم ضخم ، جمعه ابن منظور من امهات المعجمات العربية مثل — جمهرة اللغة — لابن دريد و — الصحاح — للجوهري و — المحكم — لابن سيده .. وغيرها .

ونلاحظ ان هذا المعجم يحتوي على معلومات كثيرة في اللغة والنحو والتاريخ والتفسير واذا اردنا ان نستخرج منه كلمة فعلينا ان ننظر الى اخر الكلمة بعكس المعجمات الحديثة .
في اواخر حياته كف بصره .. بعد ان اضاء جانبا مهما في حياة الفكر العربي .

برنامج توزيع المؤن على النازحين من الضفة الغربية وقطاع غزة

ا — منطقة عمان

	مركز التوزيع	عدد ايام التوزيع	تاريخ التوزيع
١ — فرقة توزيع الوحدات			
النازحون الى الطالبية	الطالبية	٢	٢٢ الى ٢٣–٩–٩٧٩
النازحون الى الكرك	الكرك	٢	٢٩ الى ٣٠–١٠–٩٧٩
		٤	المجموع
٢ — فرقة توزيع المصدار			
النازحون من نابلس	المصدار	٥	٢٢ الى ٢٦–٩–٩٧٩
النازحون من رام الله	المصدار	٩	٩/٢٧ الى ٧–١٠–٩٧٩
النازحون من جنين	المصدار	١	٨–١٠–٩٧٩
النازحون من أريحا	المصدار	١	٩–١٠–٩٧٩
النازحون من طولكرم	المصدار	١	١٠–١٠–٩٧٩
النازحون من غزة	المصدار	١	١١–١٠–٩٧٩
		١٨	المجموع
٣ — فرقة توزيع الطباع			
النازحون الى مادبا	مادبا	٢	٢٨ الى ٢٩–١٠–٩٧٩
		٢	المجموع
٤ — فرقة توزيع الاشرفية			
النازحون الى الطيبة	الطيبة	١	٢٢–٩–٩٧٩
النازحون من القدس	الاشرفية	٨	٩/٢٣ الى ١–١٠–٩٧٩
النازحون من الخليل	الاشرفية	١٠	٢ الى ١٣–١٠–٩٧٩
النازحون من بيت لحم	الاشرفية	٧	١٤ الى ٢١–١٠–٩٧٩
النازحون الى ماركا	ماركا	٤	٢٢ الى ٢٥–١٠–٩٧٩
		٣٠	المجموع
٥ — فرقة توزيع الزرقاء			
النازحون الى السخنة	السخنة	١	٢٢–٩–٩٧٩
النازحون الى الرصيفة	الرصيفة	٢	٢٩ الى ٣٠–٩–٩٧٩
النازحون الى الزرقاء	الزرقاء	١٤	١٠/١٧ الى ٤–١١–٩٧٩
		١٧	المجموع

ب — منطقة البلقاء

	مركز التوزيع	عدد ايام التوزيع	تاريخ التوزيع
٦ — فرقة توزيع البلقاء			
النازحون الى مخيم جرش « المقيمون داخل المخيم »	مخيم جرش	٣	٢٢ الى ٢٤–٩–٩٧٩
النازحون الى مخيم جرش « المقيمون خارج المخيم »	مخيم جرش	١	٢٥–٩–٩٧٩
النازحون الى مخيم سوف	مخيم سوف	١	٢–١٠–٩٧٩
النازحون الى السلط	السلط	١	٣–١٠–٩٧٩
النازحون الى صويلح	صويلح	١	٧–١٠–٩٧٩
الناحون الى الكرامة	الكرامة	١	٩–١٠–٩٧٩
النازحون الى الفحيص	الفحيص	١	١٠–١٠–٩٧٩
النازحون الى البقعة « المقيمون داخل المخيم »	مخيم البقعة	٣	١١ الى ١٤–١٠–٩٧٩
النازحون الى البقعة « المقيمون خارج المخيم »	مخيم البقعة	٢	١٥ الى ١٦–١٠–٩٧٩
النازحون المتخلفون	مخيم البقعة	١	٤–١١–٩٧٩
		١٥	المجموع

ج — منطقة اربد

	مركز التوزيع	عدد ايام التوزيع	تاريخ التوزيع
١ — فرقة توزيع اربد			
النازحون الى مخيم الحصن	مخيم الحصن	٤	٢٢ الى ٢٥–٩–٩٧٩
النازحون الى مخيم اربد	مخيم اربد	٧	٨ الى ١٥–١٠–٩٧٩

١ — المواد المقررة للتوزيع على النازحين من الضفة الغربية وقطاع غزة

طحين	١٠٠٠٠	غرام للفرد الواحد
زيت للاكل	٧٠٠	غرام للفرد الواحد
سكر	٦٠٠	غرام للفرد الواحد
ارز	١٠٠٠	غرام للفرد الواحد
حليب بودره	١٢٥٠	غرام للفرد الواحد
صابون		قطعة واحدة للفرد الواحد

٢ — المواد المقررة للتوزيع على اطفال اللاجئين من الضفة الغربية المقيمون خارج مخيمات الطوارىء .

طحين	٩٠٠٠	غرام للطفل الواحد
زيت للاكل	٧٠٠	غرام للطفل الواحد
سكر	٥٠٠	غرام للطفل الواحد
ارز	١١٠٠	غرام للطفل الواحد

محمد الصريف
اللجنة الوزارية العليا
السكرتير التنفيذي

صاحب الامتياز
فخري ابو حمدة
وفتحي سلطان

رئيس التحرير المسؤول
فخري ابو حمده

المراسلات : شارع سينما الارين — جبل عمان — ت ٣٠٥٠١
الاشتراكات : للدوائر الحكومية والمؤسسات (١٠) دنانير للمدارس (٥) دنانير

تعرف على قوانين الاسعاف الاولي ريثما يحضر الطبيب

انت في بيتك او عند جارتك ويحدث حادث لك او لاحد افراد اسرتك او جيرانك .. كيف تتصرف تجاه الحادث ؟ متى تتمكن ان تبت في الامر ، ومتى يجب استدعاء الطبيب ؟ ها نحن نوضح لك ذلك .

● الصدمة :

اول ما يجب الاهتمام به هو « الصدمة » التي ترافق الحادث ، سواء كان عنيفا او بسيطا . وعلائم « الصدمة » اصفرار الوجه وسرعة النبض ونشوفة الفم .

مدد المصاب مسطحا على ظهره بدون وسادة تحت راسه وغط جسمه بحرام قطني ، وساعده على شرب فنجان حار من الشاي او القهوة ، الا اذا كان فاقد الرشد . واياك ان تظهر اضطرابك وخوفك امام المصاب ، بل كن شجاعا في كل حال .

● الرضوض :

ضع على الرضة لبخات ثلج او ماء بارد ، وان العضو المصاب بالراحة وعدم الحركة

● الحروق :

الحروق البسيطة والتي لا تحدث فقاقيع على الجلد فعالجها بالماء البارد ، ثم بمسحها بزيت الخروع او زيت الزيتون وهناك ادوية جاهزة خاصة بالحروق ، يجب على كل بيت ان يحتفظ بانبوب منها للحاجة .

● الفكش :

اذا انفكش كاحل قدمك عند المشي السريع او غير المتزن تاكد اولا ان العظام سليمة والمفاصل في مواضعها ، ثم لف القدم برباط مبلل بالماء وثابت الشدة ، وحافظ على راحة القدم وتبليل الرباط بالماء كلما جف ، ولتخفيف الالم اعط المصاب مسكنا كالاسبرو .

● عقصة النحل او الدبور :

في عقصة النحل خفف مفعول السم بوضع محلول الامونيا او ماء الملح فوق موضع الاصابة ، وفي عقصة الدبور خفف حدة السم بقطعة حامض على الموضع المصاب .

ولازالة المقاص اذا ظل مفروزا تحت الجلد ، استعن بقفا سكين بعد ان تعقمه .. استعمله برفق ودون ان تؤذي المصاب .

● التسمم بغاز الفحم او سواه :

لاسعاف المصاب باغماء نتيجة لاستنشاقه غاز الفحم او سواه ، احمله الى الهواء النقي واحفظه دافئا اثناء اجراء التنفس الاصطناعي ، استدع الطبيب .

● التسمم بالادوية :

اذا شككت ان طفلك بلع بعض الادوية فلا تتهاون في دعوة الطبيب او في حمله الى المستشفى في الحال ، لان معظم الادوية لا يظهر مفعولها بسرعة . اعط المصاب جرعة كبيرة من الماء لتخفيف المفعول واذا كان الدواء من نوع — حبوب النوم — فان ملعقتين صغيرتين من الملح بكاس ماء يساعد كثيرا ، لا تدع المصاب يستسلم للنوم عن طريق شرب الشاي والقهوة .

● نوبة التشنج والاهتزاز

وسببها في الاطفال ارتفاع الحرارة وهي مخيفة اكثر مما هي مخطرة ، عر الطفل وضعه في مغطس ماء حار وضع على راسه لبخات ماء بارد ويحسن ايضا ان تغسل باطنه بحقنه ماء فاتر مع قليل من الزيت . وعند الضرورة استدع الطبيب

● النزيف من الانف :

لوقف الدم دع المصاب يضطجع على ظهره بدون وسادة مع القاء الراس الى الخلف . ضع لبخات ماء باردة على مؤخرة عنقه وراسه واعلى الانف . وليحاول المصاب ما امكن ، ان يتنفس من فمه والا ينفخ من انفه .

● الاغماء :

سطح المغمى عليه على ظهره ، وفك ما قد يكون ضاغطا على صدره من ثياب ، ورش وجهه ويديه بماء بارد ونشفه بروائح منبهة وافتح النوافذ ريثما يحضر الطبيب .

السخى

دخل الابن وقال لوالديه : انا اليوم جد سعيد .

فساله الاب : لماذا ؟

— لقد ذهبت اليوم مع طفل الى السينما ، ثم اخذته لبائع المرطبات . بعد ذلك ذهبت به الى المكتبة واشتريت له ثلاث كتب ، ثم رجعنا فقدمت له ثلاث علب شوكلاته

فاعجب الوالدان من سخاء ابنهما ، فسالته الام :

— لكن من هو هذا الطفل؟

فاجاب : انا .

مسلمي علي

لمعلوماتك

★ اكتشف العالم الفرنسي « جرهارد » الاسبرين عام ١٨٥٣ م .

★ تملك السمكة المسماة « القط » اكبر عدد من الاسنان في عالم الحيوان ويبلغ عددها ٩٢٨٠ سنا .

★ « سائق العربة » هي اكبر نجمة معروفة ، ويبلغ قطرها خمسة مليارات و ٥٦٠ مليون كلم .

ويبلغ قطر اصغر نجمة الفي كيلو متر .

الغطس

رياضة البحث عن اللؤلؤ والاسفنج

رياضة الغطس واحدة من الالعاب الاولمبية في سباقات السباحة .

عرفها الناس منذ عدة قرون فكانوا يغوصون بحثا عن اللؤلؤ والاسفنج .

وكان الغاطس يستعين في بحثه عن اللؤلؤ بكرة ثقيلة تساعده على الغوص لمسافة خمسين او ستين قدما تحت سطح البحر وكذلك كان يفعل الباحثون عن الاسفنج .

ودخلت هذه الرياضة الالعاب الاولمبية منذ اقل من مائة سنة .

وفي رياضة الغطس يقفز الغاطس الى الماء بحيث ينزل راسه اولا على ان هناك نوعا من الغطسات بحيث ينزل الغاطس على قدميه اولا .

وفي الغطسة الامامية البسيطة يرفع الغاطس ذراعيه فوق راسه ويضم يديه معا ، بحيث يتلامس ابهاماه ولا تتلامس راحتاه وانما تكون راحتا يديه متجهتين الى الامام لتلمسا الماء اولا . ويساعد ذراعاه على وقاية راسه .

والغطسة الجيدة الناجحة هي التي لا يثير الغاطس بها الا قليلا من رذاذ الماء .

ولكي يثب الغاطس في الهواء يستخدم في العادة سلما متحركا . ولكي يقوم بغطسة امامية بسيطة يجب عليه ان يقفز في الهواء الى ارتفاع يساوي ثلثي طوله .

والوثب الى اعلى يتيح له فرصة اتخاذ الوضع المناسب للنزول في الماء ويحتاج الغطس الى كثير من المهارة والمران . والغاطس غير المتدرب المبتدىء قد يؤذي نفسه اذا سقط في الماء بجسمه كله اي في وضع افقي بدلا من ان يسقط فيه سقوطا راسيا (افقيا) .

اعلان

تعلن مؤسسة المواصلات السلكية واللاسلكية عن حاجتها الى عدد من الموظفين للعمل بالوظائف الفنية في عمان والعقبه ضمن الشروط التالية :

١ — ان يكون المتقدم حائزا على الشهادة الثانوية او الاعدادية .

٢ — ان لا يكون المتقدم مطلوبا لخدمة العلم

٣ — فعلى الراغبين بالعمل مراجعة المهندس بطرس حجاره مدير اتصالات العقبة خلال اسبوع من تاريخ نشر الاعلان.

المدير العام

المهندس محمد شاهد اسماعيل

مؤسسة المواصلات السلكية واللاسلكية

اعلان

طرح عطاء رقم مم ٢٠—٧٩

تعلن المؤسسة عن طرح عطاء انشاء طابق ثاني لمبنى مقسم الي السلط وتدعو المقاولين المصنفين لدى وزارة الاشغال العامه من الدرجات الاولى حتى الرابعة للاشتراك بالعطاء .

يمكن الحصول على نسخة من وثائق العطاء مقابل الثمن البالغ عشرة دنانير غير مستردة من مكتب سكرتير لجنة عطاءات المؤسسة في مبناها الرئيسي بجبل عمان قرب الدوار الثالث بعد ابراز الوثائق التالية : —

١ — شهادة تصنيف وزارة الاشغال .

٢ — رخصة مهن لعام ١٩٧٩ .

٣ — شهادة تسجيل غرفة تجارة وصناعة .

اخر موعد لتقديم العروض بالظروف المختومة هو قبل او في تمام الساعة ١٢ من ظهر يوم الاثنين الموافق ٨—١٠—١٩٧٩ .

يرفق تامين اولي بنسبة ٥٪ من قيمة العطاءات على شكل كفالة بنكية او شيك مصدق .

المدير العام

المهندس محمد شاهد اسماعيل

الفروسية رمز الشجاعة العربية

— الفروسية من اقدم الالعاب الرياضية التي مارسها الانسان على ظهور الخيل .

ومعنى كلمة فروسية هي قدرة الانسان على الفراسة ومعرفة ميول حصانه وترويضه على الطاعه والاستجابة لتعليماته وايجاد الانسجام بين الجواد وراكبه .

ويرجع تاريخ ظهور الحصان في العالم الى ملايين السنين ، ودل على ذلك وجود هياكل عظميه في الحفريات التي قام بها العلماء . ولكن الحصان في هذا الوقت كان قصيرا كبير الراس ضئيل الحجم حتى ظهر الى الوجود الحصان العربي اجود انواع الخيول في العالم اذ يمتاز برقبته القصيرة وضآلة جسمه وسرعته الفائقة في العدو وحبه واخلاصه لصاحبه .

وانتقل الحصان العربي الى اسبانيا ثم انكلترا واوروبا ثم لتكون سلاح الفرسان في كل جيش وكان العبء الاكبر في كل معركة يقع على عاتق هؤلاء الفرسان الذين يحاربون من فوق ظهور الجياد وقد تسلحوا بالدروع والحراب والسيوف . وضرب الفرسان العرب كخالد بن الوليد وعمرو بن العاص وابي عبيدة الجراح امثلة رائعة في الفروسية والشجاعة العربية .

دخلت الفروسية كرياضة في برامج الدورات الاولمبية للهواة ابتداء من عام ١٩١٢ وفي الاردن ناد للفروسية حيث تقام البطولات سنويا لهذه اللعبة .

علوم

اعداد : هدى ابو حمده

ماذا تعرف عن اليورانيوم

★ هو احد العناصر المشعة ★ اكتشفه الكيمياوي الالماني مارتن هنريش عام ١٧٨٩ .

★ سمي هذا العنصر باسم اليورانيوم تخليدا للعالم وليم هيرشيل الذي اكتشف كوكب يورانوس عام ١٧٨١ .

★ توجد علاقة بين اليورانيوم المشع والرصاص ، فعندما يفقد اليورانيوم كل قدرته الاشعاعية خلال ملايين السنين ، يتحول الى عنصر الرصاص المعروف .

★ في عام ١٩٤٠ اكتشف العلماء طريقة للحصول على الطاقة من اليورانيوم .

★ وهذه الطاقة كبيرة جدا وخطيرة يطلق عليها اسم الطاقة النووية .

★ واليورانيوم اقل من الفولاذ بمرتين ونصف .

قاموس العلم

دياتوم

لو فحصنا قطرة من ماء البحر تحت مجهر مكبر جدا ، فسنرى فيه الاشكال الهندسية الجميلة . انها — الدياتوم — النباتات ذات الخلية الواحدة . وهي دقيقة الحجم ، والكثير منها ثلاثي او رباعي ، او نجمي الشكل .

وتتكاثر هذه النباتات مثل الكثير من الكائنات الصغيرة البدائية بالانقسام الثنائي . وعندما يموت الدياتوم يتحلل جسده ، بينما يغوص هيكله الى القاع وتتجمع الهياكل لتكون احجارا صلدة . وهذه الكائنات هي طعام رئيسي للعديد من احياء البحر الصغيرة .

في خدمة الطب

بدا علماء البحوث في جامعة ستانفورد تنفيذ برنامج جديد لمكافحة امراض القلب عن طريق استخدام الحملات الاعلامية التي تستهدف تغيير العادات الضارة . وهذه هي اول مرة تستعمل فيها وسائل الاعلام في المجتمع في محاولة لحمل الناس على تغيير العادات المحذورة والخطرة .. ويجري العلماء ايضا تقييما دقيقا لاثر الاعلام وماهية الدور الذي يستطيع ان يلعبه في مجال تغيير سلوك الناس . وتستهدف الحملة فيما تستهدفه : التدخين ، الخمول الجسدي او قلة الحركة ،

زيادة الوزن ، واستهلاك كميات متزايدة من الكوليستيرول المواد الدهنية المركزة ، والسكر

والملح ، والكحول . والمعروف ان العلماء يقرنون منذ زمن طويل هذه الاشياء بامراض القلب .

الهموم تزيد في اشتداد الزكام

يقول المحلل النفسي الدكتور باكيل من مدينة نيويورك ، بان الهموم تزيد في شدة وطاة الزكام على الانسان ، وهو لم ينكر بنفس الوقت بان حبيبات الفيروس هي التي تسبب هذه الوعكة الغير المستحبة . فقد وجد مثلا بان ٢٥ من مجموع ٣٦ شخصا اصيبوا بالزكام ، كان قد سبقت اصابتهم نوبات من الانقباض النفسي والهموم

وتاكد الدكتور باكيل ، بان هذه الهموم تلعب دورا كبيرا في رفع حد التهاب غشاء الانف المخاطي عند وقوع الزكام وانه كلما قويت الازمات النفسية ، كلما كانت حالات الزكام اشد واكبر وطاة كما اشار الدكتور المومى اليه في تعزيز قوله هذا الى شدة تازم حالات الربو ، اذا ما كان المصابون يشكون من ازمات نفسية .

العلم والحياة

الياف صناعية في خدمة الانسان

كان العالم البريطاني — روبرت هوك — (١٦٣٥ — ١٧٠٣) من طليعة العلماء الذين استخدموا المجهر في دراسة الكائنات الحية وكان اهتمامه موجها بصفة خاصة الى الحشرات ، وقد صنف في عام ١٦٦٤ كتابه الشهير — التصوير المجهري — الذي وصف فيه غزل دودة القز للخيوط الحرير وتفعل ذلك ، بافراز سائل من غدد خاصة في اجسامها وهذا السائل يتصلب بسرعة في الهواء ، مكونا الخيوط الحرير ويبني العنكبوت بيته بالكيفية نفسها .

وقد تنبأ — هوك — بان الانسان سيتمكن يوما ما من صنع سائل ، له خواص مماثلة وبذلك ينتج — حريرا صناعيا — عن طريق دفع السائل خلال ثقوب دقيقة .

ومر قرن ونصف القرن على وفاة — هوك — قبل ان ينجح احد في انتاج خيوط صناعية ، حتى تمكن من ذلك الكيمياوي السويسري — اودينمار — في عام ١٨٥٥ من انتاج مادة من هذا النوع ، تعرف الان باسم — الريون — واهتدى الى ذلك بمعالجة الياف السليلوز الماخوذة من اللحاء الداخلي ، لعدة انواع من الشجر بخليط كيمياوي يذيبها ، مكونا كتلة لزجة يمكن ان تسحب منها بواسطة ابرة ، خيوط تتماسك بسرعة وبنفس الطريقة ، يمكن سحب خيوط من الغراء او العسل لكن الخيوط الناتجة لن تتماسك .

وفي عام ١٩٣٨ توصلت احدى الشركات الى انتاج — النايلون — بايصال مادتين كيمياويتين ، طرفا الى طرف ، ومختلفتين وبسيطتين جدا ، يمكن الحصول عليها من مصادر مثل الزيت والفحم .

اما — الترلين — فقد توصل العلماء الى صنعه ، عقب الحرب العالمية الثانية ، وهو كالنايلون ، يصنع بان توصل معا سلاسل طويلة من جزيئات كيمياوية بسيطة ، يمكن الحصول عليها من الفحم او الزيت .

ان الالياف الصناعية هذه ، يمكن تحويلها الى منسوجات من جميع الانواع ، ويتوقف ذلك على طرق الغزل والنسج المستعملة ، لاي منها كما يمكن استعمال هذه الالياف في انتاج مواد دقيقة ، لها لمعان الحرير او منسوجات ثقيلة ، ويمكن ايضا حياكتها باشكال الابرة ، لصنع الجوارب .

اعلان طرح عطاءات

تعلن شركة مصفاة البترول الاردنية المساهمه المحدوده عن طرح العطاءات التالية :

رقم العطاء	للتوريد	ثمن نسخة العطاء: فلس	دينار
٧٩/٦٦	انابيب LINEPIPE	—	١
٧٩/٦٧	صمامات	—	١
٧٩/٦٨	اكواع ووصلات وفلنجات	٥٠٠	—
٧٩/٦٩	طفايات بودره سعة ١٢ كغم	—	١

يمكن لمن يرغب الاشتراك في اي من العطاءات اعلاه مراجعة مكاتب الشركة في جبل عمان قبل الساعة الثانية عشرة ظهرا للحصول على الشروط والمواصفات مصطحبين معهم الوثائق التي تثبت قيدهم في سجل الوكلاء والوسطاء التجاريين

اخر موعد لقبول العروض على العطاءات اعلاه هو الساعة الثانية عشرة من ظهر يوم الاثنين الموافق ٢٩—١٠—١٩٧٩ .

رئيس مجلس الادارة

طريقه جديدة لتكاثر النباتات

اصبح بامكاننا الان الحصول في كل فصل من فصول السنة على ملايين النباتات بمجرد ان نزرع خلاياها في المختبر ، والنبتة الواحدة من زهرة — الاوركيد — الجذابة — مثلا — اصبحت تعطينا اليوم مليوني نبتة في السنة .

ويعود الفضل في ذلك الى الطريقة الصناعية التي تزرع فيها هذه النباتات ، اذ يكفي ان ناخذ من كل نبتة عدة خلايا ، ونضعها في المختبر ، حتى نراها تنمو بسرعة ، وتعطي نباتات عديدة ، دون ان تتاثر بالعوامل الطبيعية الخارجية .

ودلت تجارب العلماء المستمرة ، انه بالامكان اقتطاع هذه الخلايا من عنق الزهرة ، وحتى من اصولها ، فمن الناحية التقنية ، تؤخذ مثلا بصيلة — الاوركيد — وينزع منها القشر والمواد اليابسة ، بعدئذ تنظف بالماء والصابون ثم بالكحول المطهرة ، وبعد فحص دقيق ، تزرع في المكان المعد لها . ولن تمر بضعة ايام حتى نراها تنبت وتنمو ويمكن اعتبار هذه الطريقة ، كنقطة انطلاق نحو الاكثار من النباتات بصورة غير متناهية .

وعندما نقوم بزرع خلية نباتية في المختبر ، تعطينا في بادىء الامر ، بصيلة شبيهة بالبرعم بعدئذ تقطع البصيلة ، وتزرع ثانية ، فينبت لها فرع جديد ، ويلبث حتى يعطي نبتة كبيرة .

وعندما تبلغ النبتة الشهرين من عمرها ، تقطع الى عدة اقسام ، وتزرع هذه الاقسام كي تعطي نباتات اخرى وتتكرر هذه الطريقة ، بصورة مستمرة للحصول على ملايين النباتات

ما هو الاحتكاك

نلاحظ عند دحرجة جسم فوق اخر ان هناك قوة تعيق الحركة ، تسمى الاحتكاك وهي غير معروفة لحد الان من حيث طبيعتها وقد وضعت عدة اراء وتفسيرات حولها ، منها وجود التعاريج والتضاريس على السطح ومنها ان الاحتكاك ينجم عن قوى كهربائية تشبه القوى التي تشد الذرات والجزئيات الى بعضها وهناك تطبيقات كثيرة في حياتنا عن الاحتكاك ، فنحن مثلا لا نستطيع السير على الارض اذا انعدم الاحتكاك بينها وبين نعل الحذاء الذي نلبسه ، كما يتم ايقاف السيارة المتحركة بالضغط على — الكابح او الفرامل — فينشا الاحتكاك الذي يوقف السيارة الى غير ذلك من الامثلة الكثيرة .

نزال سعيد

أدب الأصدقاء

لغتنا العربية الجميلة

● لما يتبقى من الاشياء في انتهائها وقلتها او دناءتها، وزن خاص في لغتنا الرائعة ، ذلك هو وزن فعالة التي تدل على سقط الاشياء ، اي فضلاتهـا مثل :

النفاية : ما يرمي من الاشياء العاطلة . النحاتة ما يقع من عملية حت شيء ما . البراية : ما يقع من عمليـــة البري . القلامة : بضم القاف : مـــا يسقط من الظفر الميت .

النخالة : ما يخرج مـــن القمح عند الطحن . القمامة : ما يرميه الناس من الفضلات الفضالة : الباقي من كل شيء او ما يزيد عنه . الرذالـــة : خلاصة السوء . الثمالة : ما يتبقى من الشراب في الكاس . الحثالة : البقية التافهة من كل شيء . القوارة : ما يقع من الشيء اثناء تقويره الخ .

روضة الشعر

الاقتـــراب من الامل

ارفض بين عينيك البكاء
احب الورد في حدائقكم
احبكـــم
ساجعل من قلبي ملجا لكم
ياأ طفال قدسي الاسيرة
ان البرد قارس
والبعد يغطي تاريخ حياتي
احبكم ، احبكم ،
ساقولها بكل لغات العالم
وبكل الاهات المخفية

● ★ ●

شجرة الزيتون تنتظرني
تدعوني ، اقترب
ساعـــود
سارسل اغنيتي بكـــل لغـــات
العالم

خضر زبيدي

الـــذي لا يعطي أبدا

اذا ما اعطيتك طعامـــــي
فسوف اكون جائعا ليس الا
واذا ما اعطيتك ثروتي
فساتحول الى فقير .. ليس
الا
لكنني لا استطيع ان اعطيك
حريتي
فهي رمز حياتـــي واساس
وجـــودي
وهي اغلى ما يمتلك الانسان
في الحياة
واذا ما اعطيتك حريتي
فسوف اتحول الى كميـــة
مهملة .. ليس الا

الصديقة حليمة يخلف

جئت اليك

ولدت في احضان الماساة
عشت طفولتي وانت حزينة
عرفت عنك كل شيء
كيف قتلوا ابنائك ..
كيف شردوهم من ديارهم
ولكن لا تياسي يا حبيبتي
فانا ورفاقي عشاق
جئنا اليك
احمل في يدي كتابا . . . .
وفي الاخرى بندقية
قاتل بها ابي في ثورة العشرين
فكفكفي دموعـــك
واطردي الحزن عن وجهك

حامد علي خمد

أمـــــل

يا بلادي يا جميلة
ليتنـــي اشهد فيـــك الوحـــدة
الكبرى تسود
ليتني اشهد ماضيك يعود
يا بـــلادي
لم صرت اليوم تبكين حزينة
وتفرقـــت
وصار الجمع افرادا
كشعاع وتفرق
واهات تتحرق
اخبريني يا بلادي
من بنى هذي الحدود
ليت ماضيك يعود

خالد عبد الرزاق

الشعر الحر

تعبير عن ضرورة التصور بشكل القصيدة

● لم يكن الشعر الحديث — الحر موضة او تقليدا بقدر ما مثل حاجة الحت على الشعراء العرب واقتضت اعادة النظر في المعالجات القديمـــة المرتكزة الى تقسيم البيت الى قسمين: صدر وعجز كما هو متعـــارف فـــي القصائد القديمة . الامر الذي يجعل القصيدة اسيرة الشكل الثابت فاقدة للمفاجاة والتاثير الخاص على القارىء اذ هي باسم — وحدة البيت — تحرص على ان يعطي كل بيت مـــن ابيـــات القصيدة معنى كاملا ، بحيث يسهل انتزاع او اقتطاع البيت من بقيـــة الابيات ما يفكك بناء القصيدة ويشتت اغراضها لتحتوي على الغزل والوصف والمدح والحكمة في ان واحد .. كما انها تضيـــق بالتجارب الحديثـــة والاستجابة للفنون المعاصرة والمؤثرات الحضارية بسبب حفاظها على عدد ثابت من التفعيلات او الوحـــدات النغمية التي يتالف منها الوزن الشعري واضافة لذلك حفاظها على القافية الموحدة مهما تعددت ابيات القصيدة

لقد ساهمت مؤثرات عديدة فـــي البحث عن الشكل الجديد للقصيـــدة لعل ابرزها الايمان بان الشعر لم يعد نظما تطرب الاسماع لكـــي يحرص الشاعر على انتقاء القافية ويراعي وحدة البيت بل صار للقصيدة مـــــا للموسيقى العذبة من ايقاع مؤثر .

ولم يعد الشعر وسيلة لمدح او التكسب بل هو — موقف — من العالم وتعبير عن احاسيس الانسان وســـط ما يعيش وما يحلم به في الحياة .. لذلك توجه الانتباه لافكار القصيـــدة ومضمونها الذي تهدف الى توصيلـــه للقارىء في القصيدة . لقد غدا البيت الشعري جزء من كل هو القصيـــدة ولهذا فهو لا يعطي معنـــى ما اذا انتزعناه لوحده لكن معناه يتوضح في سياق النص كله ، تماما كاي عضو من الجسد لا يؤدي وظيفته الا ضمن الوحدة العضوية للجسد بكامله .

حاتم محمد

طرفـــة

● وفد على كسرى ملـــك الفرس الحارث بن كلده طبيب العرب ، فاذن له بالدخول ، فلما مثل بين يديه قال له كسرى : كيف بصرك بالطب ؟ قال : ناهيك . قال : فما اصل الطب قال : ضبط الشفتين والرفـــق باليدين . قال : اصبت ، فما الداء ؟ قال : ادخال الطعام على الطعام ، قال : اصبت ، فما الجمرة التي تلتهب بهـــا الادواء ؟ قال : هي التخمة ، ان بقيت في الجوف قتلت ، وان تحللت اسقمت . قال : فمـــا تقول في شراب الدواء ؟ قال : اجتنب الدواء ما لزمتك الصحة قال : فما تقول في الفاكهة ؟ قال : كلها في اقبال دولتها وحيـــن اوانها واتركها اذا ادبـــرت وتولت وانقضى زمانها . قال : فما تقول في شرب الماء ؟ قال : هو حياة البدن ، وينفع منه ما شرب بقدر ، وافضل المياه مياه الانهار العظام ، ابرده واصفاه قال : فما طعمه ؟ قال : شيء لا يوصف قال : فما لونه ؟ قال : اشتبه على الابصار لونه يحكي لون كل شيء يكون فيه . قال كسرى : لله درك يا اعرابي لقد اعطيت علما ، وخصصت بفطنة وفهم ، ثم امر له بجائزة وكساء .

قصة

صياد السمك

في ذات مرة خرج رجلان ، وهما خوفاتا وماتي لصيـــد السمك . كان الوقت صيفا ، والنهار مشمسا وحارا ، وركبا القارب حتى وصلا الى وسط البحيرة ورميا صنارتيهما وجلسا ينتظران . واشتدت وطاة الحر وعطشـــا .

قال خوفاتا :
— اريد ان اشرب يا ماتي
فاجابه ماتي :
— اصبر ، لا يوجد ماء .
جلسا يصطادان ، وتعبا ، وكانا يبتلعان ريقهما حينمـــا يشاهدان سمكـــة تتحرك في الماء .

قال خوفاتا مرة اخرى :
— اريد ان اشرب .
— واين الماء ؟ لا يوجد ماء
عطشا عطشـــا شديدا حتى خارت قواهما ولم يقدرا علـــى متابعة الصيد . فاستلقيا فوق القارب وكان ماتي يتفوه ببعض الكلمات اما خوفاتا فلم يستطع ان يقول شيئا حيث جف حلقه ولم يعد لسانه يتحرك .

وقال ماتي :
— لست بحاجة الى السمك وكل ما احتاج اليه هو جرعة ماء . واجابه خوفاتا بكلمات لا يفهم معناها .

هبت الريح ودامت سطح البحيرة واخذ القـــارب يعوم باتجاه الشاطىء . ثم بلغـــا الشاطىء ولكنهما كانا مستلقيين لا يستطيعان النهوض وتبللت ملابسهما بالماء ولم يشعـــرا بذلك .

مر بالقرب منهما رجـــل ودهش لما راهما .
— امر عجيب ! رجـــلان مستلقيان على القارب لاينهضان لماذا انتما مستلقيان ؟
قال ماتي :
— نكاد نموت من العطش حتى اننا لا نستطيع ان نتحرك اما خوفاتا فكان يهز براسه فقط .
— ولماذا لا تشربان ؟
— واين الماء ؟
— احنيا راسيكما واشربا حتى تشبعا .
شربا واحسا بالراحة وشكرا الرجل ومضى كل منهما الـــى بيتـــه .

هوميروس

شاعر ملحمي يوناني شهير عاش في القرن التاسع قبـــل الميلاد ، وقد ولد في اسيـــا الصغرى ، قيل انه كان اعمى وقد نسب اليـــه المؤلفـــون اليونانيون اشعار ملحمتـــه — الالياذة — و — الاوديسة — و — الاغاني الهوميرية — وكلها ملاحم مشهورة في الادب وقد اثرت تاثيرا كبيرا علـــى مستقبل الشعر اليوناني حتـــى يومنا هذا .

احمد شوقي

اهم ما في احمد شوقي انه اهتم بالمسرح في وقته لم يكن هناك نشاط مسرحي عربي ، فوضع مسرحيات عديدة اهمها ((مجنون ليلى)) و ((مصرع كليوباترا)) و ((عنترة)) و ((قمبيز)) .

ولد شوقي عام ١٨٦٨ ودرس الحقوق في مصر ثم في فرنسا ، عاش فترة في اسبانيا ، ولعلكم يا اصدقائي سمعتم ان احمد شوقي (لقب امير الشعراء) .. لقد حدث هذا عام ١٩٢٧ وفي مهرجان حضره اشهر الشعراء العرب يومها .. قلد هؤلاء الشعراء شوقي امارة الشعر اعترافا بمكانته الكبيرة في عالم الشعر .

ولا ننسى ان احمد شوقي كتب اشعارا جميلة للاطفـــال واشعارا للكبار ، فيها نماذج ممتازة من الشعر العاطفـــي والوطني والقومي ، له ديوان ضخم اسمه — الشوقيات — وهو صاحب بيت رائع في حب الوطن :

وطني لو شغلت بالخلد عنه
نازعتني اليه في الخلد نفسي
وفي شعره حس قومـــي صادق كقوله :
كلنا في المفراق جريح
لبس الشرق جلبه في عمائه
كان شعري الغناء في فرح
الشرق وكان العزاء في احزانه
وقد توفي شوقي عام ١٩٣٢

عجائب عالم الحيوان

اسماك القرش

تعتبر سماك القرش مـــن الحيوانات المفترسة ، وهـــي تشتهر في افريقيا بلقب غـــير مستحب ((آكلة الانسان)) لانها قد تمتكن من مهاجمة ضحايا السفن الغارقة والسباحين على انفراد ، ومع ذلك فقد اكتشف حديثا آلة تسمى ((منفـــرة القرش)) ومهمتها ابعاد ((آكلي الانسان)) عند الغرق .

وانواع كثيرة من القرش لاتهاجم الانسان ولكنهـــا كلهـــا تسبح بمهارة فائقة وتتميـــز بقوة رهيبة .

وللقرش جهاز عضلي قوي جدا ويمكن ان يقال ان جسم القرش كله يتكون من مجموعات عضلية باستثناء الهيكل وقوى عضلتين همـــا العضلتـــان الجانبيتان اللتان تستمران من الراس الى الزعنفة الذيلية . وهما يمنحانها قوة الدفع فمثلا يمكن لقرش الازرق الغطـــس بسرعة فائقة تفوق سرعـــة غواصة سريعة جدا ومن غير المعروف على وجه اليقين مـــا اذا كان القرش ينام ، فهو يبدو دائما سابحا بدون توقف باحثا عن الطعام ومنذ لحظة الولادة يكون ذيله قوي وزعانفه الكبيرة المروحية الشكل في حركة كذلك يلف ((بوزه)) الطويل من جهة لاخرى للبحث عن الفريسة ، واذا مسك بفريسته فانه لا يتركها حتى لو ضرب بالة حادة وبرزن احشاؤه فانه لا يتردد عن اكلها .

وتوجد اسمـــاك القـــرش الكبيرة في البحر الاحمر وخليج المكسيك ، وفي مواقع اخرى .

زياد عبد الحليم

المادبـــا

الى الجنوب من عمان ، العاصمة في الاردن ، تقع مدينة مادبا . والمدينة الحالية تقوم على انقاض واثار مدينة قديمة ما زالت اثارها ترقد في باطن الارض .

وقد تم التنقيب عن هـــذه الاثار وعثر على كميات كبيرة من الاثار يعود تاريخها الـــى القرن السادس للميلاد . من ضمن هذه الاثار .. المادبا .. وهي خارطة معمولة مـــــن الفسيفساء تصور مـــــدن فلسطين واشهر المواقـــع والتضاريس فيها ، وفي موضع القلب من الخارطة تجد مدينة القدس باسوارها ومنازلهـــا وشوارعها .

أضواء

موقف

بينما يسود الصمت قاعـــة السينما حيث تتوجه انظـــار الجميع وتنصرف اذهانهم نحو الشاشة .. يتابعون باهتمام مشاهد الفيلم ، يحدث مـــا يشوه ذلك الصفاء ويقطع على الاخرين متابعتهم .

فعند حدث معين مـــن احداث الفيلم يرتفع صـــوت احدهم في صراخ ليس له مبرر او هو يضحك او يمزح مـــع زميل له بصوت عال .

الاخـــرون ، لا شـــك ، سيشعرون بالسخط والغضب اذ يضطرون للانصراف عـــن متابعة الفيلم . وربما تضيع عليهم لقطات ومشاهد مهمـــة بدونها لا يبدو الفيلم واضحـــا تماما كما هو الحال لو انـــك حذفت من سطر كلمتين او ثلاثا

السؤال هنا : لماذا هـــذا التصرف ؟ . الصراخ والضحك والمزاح .. اليس لها مكـــان غير دار السينما التي اتاهـــا الناس ؟

همسات

● ان اعتقادنا باننا نفعـــل شيئا في حين اننا لا نفعل شيئا هو اول الطريق نحو الهاوية .

● الحقيقة شيء متين ... انها لا تتحطم كالفقاقيع عنـــد تلمسها ، بل تستطيع ان تركلها طول اليوم كالكرة حتى اذا جاء المساء بقيت مستديرة ممتلئـــة كما هي .

● أولئك الذين لا يستطيعون ان يتذكروا الماضي .. كتـــب عليهم ان يعيدوا سيرته .

● الحياة مزيج من الالوان الغريبة .. ولكل لون فيهـــا معنى ومفهوم ومبد .

● ان ما نصوره اخـــــر الطريق ما هو الا اخر الشوط وما نصوره قمة فما هو الا قمة مرحلة .

● على الانسان ان يؤدي لكل ساعة من ساعات الحياة حقها واجبها والحياة هـــي مجموعة من حقوق وواجبات فكل ساعة من ساعاتها ملاى

نعم ولا

★ نعم للمقاتلين الاشداء .
★ لا للمتراجعين عـــــن حقوقهم .
★ نعم للذين يقـــودون مسيرتنا العظيمة .
★ لا للاستسلام والخيانة .
★ نعم للاخوة والمحبة .
★ لا للكراهية والحقد
★ نعم للصدق والامانة .
★ لا للكذب والادعاء .
★ نعم للثقة بالنفـــس والتواضـــع .
★ لا للكبرياء المزيفة

احمد نعمان

من العالم العجيب

يرقصون ويغنون للمطر

في امريكا الجنوبية . شمال شرق غينيا الجديدة .. تسكن قبائل البابوا ، وهي قبائـــل تعيش حياة العصر الحجري . فالصيد هو المهنـــة الوحيدة التي يعرفونها . .والطبل هو واسطة الاتصال الوحيدة بينهم وبين جيرانهم مـــن القبائـــل الاخـــرى .

وابناء البابـــوا فنانـــون ماهرون .. ويبرز فنهم في الاقنعة الملونة الجميلة التـــي يرتدونها فـــي الرقص والحرب وهذه الاقنعة مزخرفة باشكال دقيقة وجميلة .. وذات الوان زاهية .. وكذلك الرقص .. انه لغة البابوا الوحيدة ... وحين يرقصون يرتدون الاقنعة الغريبة ويدهنون وجوههـــم واجسامهم بالالوان ويمـــلاون اجسادهم بالريش والاصداف وتتعالى دقـــات الطبـــول .. ويستمر الرقص ساعات طويلة .. انهم يرقصون في السلـــم والحرب .. يرقصون عندمـــا تمطر السماء وحينمـــا تجـــف الارض .. يتمايلون مع دقات الطبول في الافراح والاحزان ، وفي احتفالاتهم الشعبية يتجمع خمسون الف شخص منهم .. عند المرتفعات .. ولمـــدة اسبوع كامل حيث يرقصون على ايقاعات الطبول من الفجر الى ما بعد الغروب ، وكثيرا ما حاولت الحكومة الغينيـــة ادخال الحضارة الـــى هـــذه القبائل .. لكنها فشلـــت .. وتبقى قبائل البابوا تعيش في القرن العشرين ، ولكن بعادات وتقاليد العصر الحجري ، ولكن هل ستبقى قبائل البابوا هكذا .. انا لا اعتقد ذلك .. لان التطور لا بد سيصل الى كـــل مكـــان .

فكرة

● عند بدء العام الدراسي توزع علينا الكتاب ونبدا بتجليدها للحفاظ عليها .

● الفكرة
هي ان نضع لكل كتـــاب (علامة) تدلنا بسهولة على الصفحة التي وصلنا اليهـــا عند القراءة دون اللجوء الـــى تقليب الكتـــاب وتعريـــض صفحاته للتلف .

● احضر مثلثـــا متساوي الساقين
ثم حاول ان ترسم علـــى هذا المثلث بعـــض الرسوم او الزخارف الجذابة وضعه في الكتاب عند الصفحة التي تريد فتحها .

ابتسامات

الرجل والمذياع

كان احدهم يمشي ، فراى في طريقه مذياعا ، سمعه يغني ويقول — خلني بحالك — فاغلقه وواصل طريقه .
بعد قليل جاءه صاحب المذياع وشكا الامر للشرطي ، فلما عاد الرجل وقد اغلق المذياع . ساله الشرطي : — لماذا سرقت المذياع ؟ فاجابه : سمعته ينادي — خلني بحالك — فاغلقته .. ومع المذياع ليتحقق الشرطي من الامر لكن المذياع يصاح — كذاب .. [illegible]

حمدي [illegible]

ظننتك زوجي

سئل احدهم عـــن سبـــب امتناعه عن الزواج فاعتـــذر قائلا :
لقد اتفق اني وطئت مرة دون قصد قدم سيدة في احدى المناسبات فصاحت قائلة
— شو هالعمى يـــا مهبول ...!
ولكنها تراجعـــت بعد ان عرفتني قائلة :
— لا تواخذني فقد ظننتك زوجي .

كيـــف يحـــدث الصيـــف والشتاء

هل تعرف السبب في حدوث الحرارة في الصيف ، والبرودة في الشتاء ؟

انه يعود الى تغير موقـــع محور الارض بالنسبة للشمس اثناء دوران الارض حـــول الشمس . وهذا التغير طفيف جدا ، اذا اخذنا في الاعتبـــار المسافة الشاسعة التي تفصل الارض عن الشمس . ومـــع ذلك فان هذا التغير الصغيـــر في موقع محور الارض يكفـــي لجعلنا نشعر بحرارة الصيف ونفتقدها في الشتـــاء .. اي نشعر بالبرد .

قراقوش في قفص الاتهام :

نسمع كثيرا عن قراقوش ، ونسمع بمن يقول « حكم قراقوش » وهو يعني بذلك الظلم والقسوة ولكن من هو قراقوش ؟ وهل هو ظالم وقاسي ؟

واحدة من الحكايات :

احتكم شيخ وصبي الى قراقوش .. في ملكية دار وكان كل منهما يدعي الدار لنفسه وراى قراقوش ان الصبي صغير ولا يمكن ان يملك دارا فقال له :

— يا صبي ، اعط الدار للشيخ الان ، وخذها منه عندما تصبح في مثل سنه .

هذه الحكاية وعشرات غيرها سمعناها وقراناها عن قراقوش الحاكم الطاغية الذي يصدر احكاما عشوائية متسرعة .. ونرجو لا نكون متسرعين في الحكم عليه مثل تسرعه .. فالمتهم بريء حتى تثبت ادانته .. فمن بطون الكتب طل علينا قراقوش براسه وصاح : بريء وهذا ما جعلنا نرحل سنوات عديدة الى الوراء بحثا عن براءة .. هذه الشخصية الغريبة .

الغراب الاسود يقع في الاسر

في البداية تعرفنا الى معنى كلمة قراقوش وهي تسمية تركية معناها (الغراب الاسود) في شبابه كان قراقوش يعمل في خدمة سد الدين عم القائد والبطل الشهير صلاح الدين الايوبي ، وكان قراقوش معروفا بطموحه وكفاءته مما جعله يتدرج في المناصب حتى اصبح وزيرا لصلاح الدين الايوبي ، وقد اعتمد عليه صلاح الدين كثيرا واسند اليه مهمات متعددة . كبناء قلعة القاهرة وتوسيع سوارها وقيادة الجيوش المدافعة عن عكا عندما حاصرها الصليبيون فاستبسل قراقوش في الدفاع عنها مدة سنتين حتى وقع اسيرا بيد الاعداء .. الامر الذي دفع بصلاح الدين الى فك اسره بفدية مالية كبيرة .

التاريخ يدلي بشهادته:

لم تتضارب الاراء في شخصية تاريخية مثلما تضاربت في قراقوش . فقد نسب اليه البعض اللجاجة والصلابة والمبالغة في القسوة ونسب اليه اخرون الحكمة والبسالة .. فقد اكد المؤرخ عبد اللطيف البغدادي وهو من معاصري قراقوش بانه كان على حق في صلابته ومواقفه ، واثبت صحة ما يقوله بدلائل دعمت ما ذكره اما ابن خلكان ، وهو مؤرخ معروف ، ويقول : ان الناس نسبوا الى قراقوش احكاما لم تكون موجودة اصلا ولولا وثوق صلاح الدين بعقله وحكمته لما سلمه عكا ومهمات كثيرة صعبه اخرى .

ماذا يقول الفاشوش

في احدى المكتبات عثرنا على كتاب قديم اسمه — الفاشوش في حكم قراقوش — مؤلفة اسد بن المماتي وهذا الكتاب يحوي نوادر وطرائف منسوبة لقراقوش وكان ابن المماتي هذا وزيرا للخزانة في عهد صلاح الدين وكانت له خلافات كثيرة مع قراقوش وهذا ما دفعه الى تاليف كتاب اسمه — الفاشوش في حكم قراقوش — نسب اليه ظلما الكثير من الحكايات والاحداث الموضوعة ومما يزيدنا وثوقا ببراءة قراقوش ان ابن المماتي لم يؤلف كتابه الا بعد موت قراقوش نفسه .

وحكاية أخرى :

وقبل ان تصدر حكمك الاخير صديقي القارىء اقرا معنا هذه الحكاية :

سرق رجل فذهب الى قراقوش واشتكى له ، ولم يكن يعرف السارق .. فطلب قراقوش ان يحضر له افراد حارة الرجل ومعهم باب خشبي .. ففعلوا ذلك فاقترب قراقوش من الباب واخذ يوشوشه .. فلما فرغ من ذلك قال لهم : ان الباب اخبرني بان الذي سرق المال على راسه ريشه — فرفع احدهم يده الى راسه . فامر قراقوش بالقبض عليه . وتبين انه السارق فعلا .

انتهت الحكاية وابتدات معها اشك في صحة الاتهامات التي وجهت لقراقوش فماذا تقولون انتم ؟

رمزية

نصائح هامة للاباء والمربين

فيما يلي عدد من النصائح للاباء بهدف مساعدتهم على زيادة فهمهم لانفسهم ويعتبر ذلك من المداخل الاساسية والهامة لزيادة فهمهم لابنائهم

١ — اذا لاحظ الاباء سلوكا شاذا ياتي به الابناء فعليهم تحري اسباب هذا السلوك الشاذ ودوافعه . وعليهم ايضا ان يراجعوا انفسهم علهم يجدون في تصرفاتهم ما يدفع الابناء الى هذا السلوك الشاذ

٢ — يجب ان يقطتع كل اب كل يوم عدة دقائق من وقته يخلو فيها الى نفسه بعيدا عن مشكلات البيت ومشاغل العمل يراجع فيها نفسه وتصرفاته وسلوكه مع ابنائه ليعرف مدى خطئه او صوابه

٣ — من المفيد ان يدرك الاباء انهم ادميون بكل ما يحمل هذا اللفظ من معاني ، لذلك فهم معرضون للخطأ في تصرفاتهم وسلوكهم . وعلى هذا الاساس فليس عيبا ان يعترف الاباء باخطائهم امام ابنائهم لان الاعتراف بالخطأ فضيلة كبيرة ويجب ان يكون الاباء قدوة للابناء في هذا المجال .

٤ — على الاباء ان يسترجعوا ايام مراهقتهم وطفولتهم لعلهم يجدون في هذه الايام ما يجعلهم اكثر فهما وتقديرا لظروف ابنائهم واكثر قدرة على التعامل معهم .

٥ — لكي يزيد الاباء من فهمهم لانفسهم ويزيدوا من فهمهم لابنائهم نتيجة لذلك ، لا بد للاباء ان يقيموا هذا الفهم على اساس دراسة واعية للنفس البشرية ولمبادىء التربية وعلم النفس ، حتى يقوم فهمهم لانفسهم وفهمهم لابنائهم على اساس متين من العلم .

٦ — توجيه الاباء لكي يتوقفوا عن الاعتقاد بان اساليب التربية التي صلحت معهم لا تصلح لابنائهم . وان يدركوا تغير زمان الابناء عن زمانهم ، وان الابناء يختلفون عنهم في نواحي كثيرة لانهم عاشوا فترة تختلف عن الفترة التي يعيش فيها ابنائهم .

والواقع ان محاولة الاباء تطبيق نفس اساليب التربية التي كانت تستخدم معهم على ابنائهم يعرض العلاقة بينهم وبين الاباء لاخطار شديدة .

كما ان تطبيق هذه الاساليب القديمة مع الجيل الجديد يعرضها للفشل المحتم .

٧ — على الاباء أن يكونوا واقعيين في مطالبهم بالنسبة لابنائهم فاكثر ما يسيء للعلاقة بين الاباء والابناء ويعرض هذه العلاقة للخطر ، محاولة كل اب جعل ابنه (احسن الناس) ورغبته ان يرى ابنه فوق الجميع بحق أو بغير حق. فهذا يصيب الابناء باضرار بالغة فتوقعات الاباء غير الواقعية كثيرا ما تلقي عبئا ثقيلا على الابناء خاصة اذا كانت هذه التوقعات اعلى من مستوى قدرات الابناء وامكانياتهم الجسمية والنفسية والعقلية .

ولا شك ان معرفة الاباء لحدود قدرات وامكانات ابنائهم يجعلهم اكثر تقديرا لظروف هؤلاء ويمكنهم من وضع أهداف واقعية لهؤلاء الابناء يستطيعون الوصول اليها دون ان يذوقوا مرارة الفشل وخيبة الامل .

٨ — يجب ان تظل خطوط الاتصال قائمة ومفتوحة بين الاباء والابناء وهذا الاتصال القائم بين الاباء والابناء يجب ان يكون ذا اتجاهين .

موسيقى اللحن

هل اصغيت الى قطعة موسيقية وتلذذت بسماعها ؟ الم تشعر باحساس ما يدق في اعماقك وانت تصغي الى الانغام ؟ ذلك ما حدث لي اثناء متابعتي لقطعة موسيقية ، وقررت ان اكتشف سر هذه النشوة التي منحتني اياها الموسيقى .

هل هي في حركة الالة ، ام في النوتة أم في توزيعها على الالات .

سالت احد الموسيقيين المحترفين .. فقال لي :

— كل شيء في الموسيقى يتعاون من اجل اعطائك اللحن الجيد .. لكن الاهم من ذلك هو عقل الفنان الذي يمزج الاصوات ويكيفها بشكل جميل كي تصل اليك عذبة جميلة .

منذ ان عرفت هذا ، بدات اسمع الموسيقى بعذوبة اكبر ومن خلال سماعي رحت اتخيل ما ساكتشفه من اسرار هذا الفن الرائع .

ثقافة موسيقية

● الاوبريت

مسرحية يؤديها الممثل بلغة — النثر — وليست بلغة الشعر — كما في الاوبرا — ومن مزايا الاوبريت اختيار اغان خفيفة وقصيرة لايمكن مقارنتها باغاني الاوبرا الضخمة القوية . وتكثر فيها رقصات الباليه .. وقد تداولت هذه التسمية منذ القرن الثامن عشر لغرض التمييز بين المسرحيات الهزلية الساخرية من الطبقة البرجوازية وبين المسرحيات ذات الطابع البهيج

علم تشريح العين وكيفية الابصار في تراثنا العربي

اهتم العرب بطب العيون ، الذي بدا تاريخه بمعناه الشامل خلال ايام الخلافة العباسية في القرن الثالث الهجري ، وفي عام ٤٠٠ هجرية ، بلغ طب العيون مرتبة رفيعة باضافة ما جادت به العبقرية العربية لعلي بن عيسى البغدادي ، وعمار بن علي الموصلي ، وغيرهما ، من الذين الفوا الكتب العلمية الدقيقة في هذا الفرع من الطب مثل كتاب — العشر مقالات في العين — ، لحنين بن سحق و — الحاوي للرازي ، و — تذكرة الكحالين لعلي بن عيسى البغدادي — و — المنتخب في امراض العين — لعمار بن علي الموصلي ، وكتاب — نور العيون وجامع الفنون — للكحال ، وهو اكبر مؤلف جامع لامراض العيون ، وقد اهتم اطباؤنا ، بدراسة لتشريح العين ، اذ قاموا بتشريح عيون الحيوانات ، ودرسوها دراسة وافية ، فتوصلوا الى كثير من الحقائق الجديدة .

واحدث العرب ثورة في عالم الضوء ، عندما اعلن ابن الهيثم اراءه في كيفية الابصار بخلاف النظرية اليونانية القديمة ، فاثبت ان الضوء مجموعة من احداث ، وان له وجودا في ذاته .. وان الضوء ايا كان مصدرها تخضع لنظام واحد من المصر الى البصر على خطوط مستقيمة .

وهو الذي قال ان شبكة العين هي مركز المرئيات التي تنتقل الى الدماغ ، بواسطة عصب البصر .

اشياء اخرى كثيرة اضافها العرب في مجال طب العيون ،

بطولات خالدة « الخطابي »

حينما يوجد هناك استعمار فلا بد ان يكون هناك جهاد ونضال ، وفي الفترة التي ابتلت امتنا فيها بالاستعمار لمعت اسماء عربية كثيرة في ميدان النضال . وهناك في المغرب العربي، وفي مراكش ، وفي بلد اغادير ولد بطل من ابطال الثورة العربية ، كان ذلك هو عبد الكريم الخطابي .

ولد عبد الكريم في عام ١٨٨١ ، وكعادة الاباء في تلك البلاد ، فقد ربى ابنه تربية تزرع في نفسه حب الشهادة ، وتفضيل الموت في سبيل الله وفي سبيل الارض ، على الحياة في ظل الاستعمار . ونشأ عبد الكريم الخطابي وترعرع على ذلك ثم استكمل علومه في مدينة فاس وعين فيها رئيسا للمحكمة الشرعية .

بدا نضاله وهو شاب ولم يمنعه عمله من الكفاح فالقي القبض عليه وسجن اكثر من مرة .

وحين اشتعلت نيران الثورة في المغرب ضد الاحتلال الاسباني ، ومات والده مسموما ، قاد هو الثوار ، وقاتل المحتلين الغزاة في معارك كثيرة وفي موقعة — بداد برا — عام ١٩٢١ استطاع ان يحقق انتصارا عظيما هو واخوانه الثوار، وانتصر كذلك في معركة — انوال — .

استمر البطل الخطابي يقاوم الاحتلال الفرنسي حتى وقع في الاسر ونفي مع اخيه وعمه في جزيرة ربونيون عام ١٩٢٦ .

تمكن من الهرب من الاسر عام ١٩٤٧ وتسلل من احدى البواخر وهبط في ميناء بور سعيد المصري واعتبرته مصر لاجئا سياسيا .

دعاه المغاربة الى العودة الى وطنه الا ان المنية عالجته فمات في القاهرة عام ١٩٦٢ ودفن في مدافن الشهداء .

مات ذلك الشهيد الذي قاتل الاستعمار على كل الجهات قاتل الاستعمار الفرنسي في الشمال والاستعمار الاسباني في الجنوب . وان مما يسر هذا البطل في مماته هو ان ثورته كانت الشعلة التي استطاعت ان تحرق الاستعمار وتزيله عن ارض مراكش .

ايثار وتضحية

كلكم تعلمون ان الايثار تفضيل الغير على النفس بعكس الاثرة تماما . وهذه الصورة الرائعة التي امامكم ما هي الا صورة واحدة من ملايين الصور التي انتقاها صديقنا حسين :

« قرات للغزالي ما ياتي : قال حذيفة العدوي انطلقت يوم اليرموك اطلب ابن عم لي ومعي شيء من ماء ، وانا اقول ان كان به رمق سقيته ومسحت به وجهه ، فقلت اسقيك ؟ فاشار الي نعم ، فاذا رجل يقول آه فاشار ابن عمي ان انطلق بالماء اليه . قال : فجئته فاذا هو هشام بن العاص . فقلت اسقيك ؟ فسمع به اخر فقال آه فاشار هشام ان انطلق به اليه ، فجئته فاذا هو قد مات فرجعت الى هشام بن العاص فاذا هو قد مات ، فرجعت الى ابن عمي فاذا هو قد مات رحمهم الله اجمعين » .

هكذا ايها الاصدقاء يضحي المخلصون حتى في لحظات الاحتضار . لحظات الموت وبهذه الروح نستطيع ان نتحدى كل المؤامرات مهما بلغت من عدد او عدة وبهذه الروح العالية نستطيع ان ننتصر ونبني المجتمع الافضل .

حسين عباس

الرجل السعيد

من الرجل السعيد في هذه الحياة ؟

اهو الغني ؟

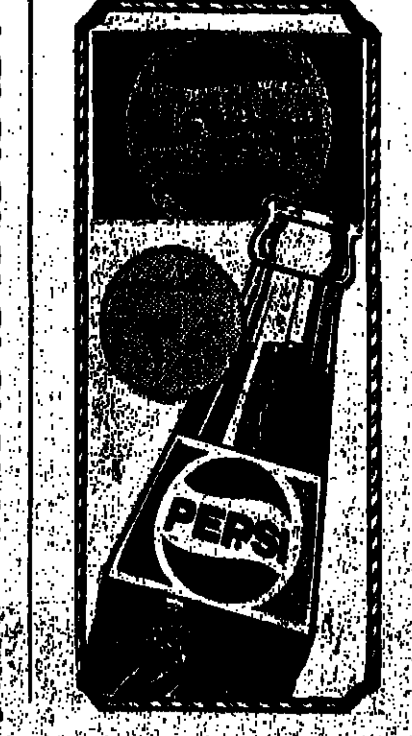
ام الرجل العظيم ؟ ام الرجل المحبوب ؟

لا شك انا قربهم الى السعادة هو الرجل المحبوب ولعل سر المحبة فيه هو الابتسامة . انه يقابل الناس بروح طيبة ونفس لا تعرف الياس او القنوط .

فالابتسامة تخلق السعادة بل انها تهزم القنوط والضعف انها هي التي تخلق الانسان وتجعله رجلا قويا وعظيما .

ما اروع ان تبتسم في الوقت الذي ينتظر منك الجميع ان تبكي .

احمد عبد الله شراب



مشكلة ... وحل .. !

الحل في متناول اليد

« لعله الياس هو الذي دفعني للكتابة اليكم ، فانا فتاة في السادسة عشرة من عمري كنت قبل حوالي ستة اشهر اعاني من حالة غريبة هي تقلص عضلات الساق وتشنجها ويستمر ذلك طوال ربع ساعة ثم تعود ساقي الى وضعها الطبيعي ، الا انني اشعر بعد ذلك كان تيارا كهربائيا يسري في جسدي فاحس ببرودة شديدة ارتجف لها ، وتستمر هذه الحالة زهاء نصف ساعة لاعود مرة اخرى الى حالتي الطبيعية كان ذلك منذ مدة كما قلت ، اما الان فانني اعاني من الام في المفاصل عند منطقة الكتف فتسبب لي مضايقات كثيرة اثناء النوم ، وكذلك احس بالام في اصابع يدي وتورم في قدمي .. فما هو سبب ذلك انني اكتب اليكم بعد ان يئست » .

● هذه الرسالة وردتنا من الصديقة (اليائسة س.غ.م) وقد اجاب عليها الدكتور المختص بما يلي :

— لو ان كل فرد يستسلم للياس حينما يصيبه المرض — مثلك — لاصبح العلاج مستحيلا .. اقول ذلك في الوقت الذي اؤكد لك بانه لا حاجة لان تياسي ابدا ، وذلك لان كل ما تشكين منه هو عبارة عن مرض في المفاصل ، علاجاته الناجحة متوفرة وهو في رايي امر طبيعي ناجم عن الحالة العصبية التي كنت تعانين منها قبل الان — كما جاء في رسالتك — او قد يكون حالة نفسية يمكن ايضا معالجتها .. وكل ما ارجوه هو ان تقومي بمراجعة الطبيب الاخصائي بالامراض النفسية والعصبية وذلك لاجراء الفحوصات اللازمة لك ، وللتاكيد من طبيعة الحالة التي تشكين منها ثم علاجها .. وانني على ثقة تامة بشفائك اذ ليس هناك ما يدل على وجود خطورة فيما تعانين . ومرة اخرى اعود الى القول بان الياس ليس لفتاة مثلك ولا داعي بعد الان لتوقيع رسائلك بكلمة « يائسة » .

ما هو سبب الارق

« انني اعاني من الارق الدائم ، اذ لا استطيع النوم الا بعد فترة تتعدى الساعتين اقضيهما وانا في الفراش .. وكثيرا ما اواجه صعوبة في العودة الى النوم اذا صحوت في ساعة مبكرة من الصباح فهل هناك علاج لهذه الحالة . وما هي .. ؟ » .

● هذه سطور من رسالة وردتنا من الصديق (عبد الكريم هادي) ١٧ سنة — وقد اجاب عليها الدكتور عدنان عباس

— اذا لم تكن هناك امراض عضوية كسوء الهضم او غيره فلا بد ان يكون سبب الحالة التي تشكو منها هو انشغال الذهن بامور عديدة تجعلك عرضة للارق الذي تعانيه .. فهناك جملة من الاعراض التي تطرا عليك في مثل هذه السن وتسيطر على تفكيرك وربما تؤدي الى القلق النفسي .. ولا شك ان للتغيرات التي يتعرض لها الاصدقاء في مرحلة معينة من اعمارهم ، وفي مثل سنك تماما ، تسيطر على تفكيرهم ، اذ ان عالما جديدا وغريبا ايضا يتفتح في هذه المرحلة امامهم ، وياخذ كل طارىء جديد مكانا كبيرا من تفكيرهم ، فيقفون امام بعض التغيرات التي تحدث حائرين وقلقين، ويعجزون عن تفسيرها تفسيرا صحيحا .. لذا فان استشارة الطبيب حول هذه الامور تبدو مسالة ضرورية ، لتقديم المساعدة لك ولكل الاصدقاء في كل ما تعانونه .. واود ان اضيف بان حالات القلق النفسي متعددة هي الاخرى ، ولا بد ان تكون هناك عوامل عديدة هي التي تمنعك من النوم بشكل صحيح ..